

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 3

Kursnummer: 254316

---

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| Ort:     | Schulhaus St. Johann, Bahn 3 |
| Adresse: | St. Johannis-Ring 17         |
|          | 4056 Basel                   |

---

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 3**

#### **Voraussetzung:**

Circa 150 m Crawltechnik am Stück schwimmen

#### **Inhalt**

Korrektur von Stilfehlern

Kraftaufbau-, Ausdauer- und Koordinationstraining

Erlernen der Crawlwende

Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 300 m Crawltechnik am Stück schwimmen

Beherrschen der korrekten Crawl- und Atemtechnik

---

|              |                               |               |                                 |
|--------------|-------------------------------|---------------|---------------------------------|
| Trainer:     | Lukas Ahr und Aurelia Eugster |               | Alles Andere als Trockenübungen |
| Kursniveau:  |                               |               |                                 |
| Bemerkung:   |                               |               |                                 |
| Kosten:      | 295.00 CHF                    |               |                                 |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u>          |               |                                 |
| Termine:     | Datum                         | Uhrzeiten     |                                 |
|              | 13.10.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 20.10.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 27.10.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 03.11.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 10.11.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 17.11.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 24.11.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 01.12.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 08.12.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |
|              | 15.12.2025                    | 20:45 - 21:30 |                                 |